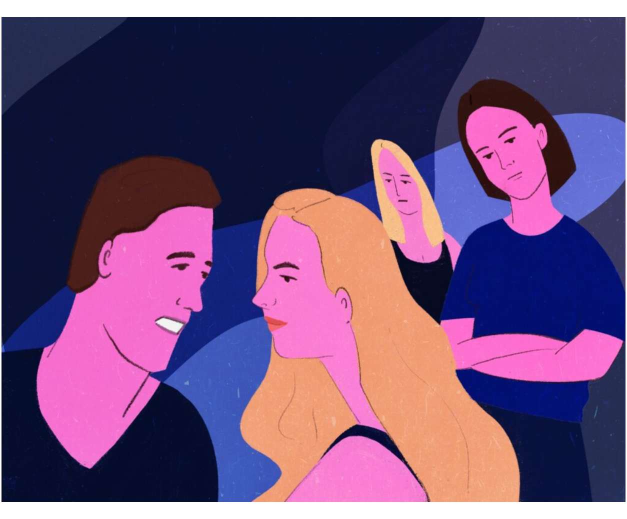
← Обратно к другим историям



«Меня его недоступность почему-то очень манила. Я думала: “Уж я-то растоплю его душу”»

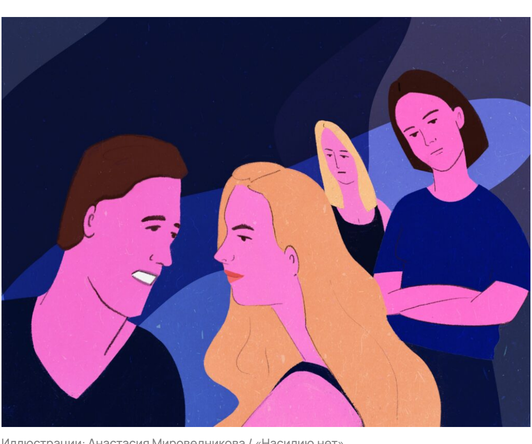
Мы познакомились, когда я училась на первом курсе журфака. Он был на пять лет меня старше: учился в тот момент в магистратуре и работал на кафедре — заведовал оборудованием. Мы были знакомы, потому что к нему нужно было подходить, чтобы взять технику для выполнения заданий.

Когда мы познакомились, он был в отношениях. С чего именно началось наше общение, я не помню. У него вроде бы возникли проблемы с девушкой, и тут я ему очень удачно подвернулась.

«Я всегда была для него запасным вариантом»

Мы начали общаться как друзья. Он мог мне написать, например: «Разбуди меня завтра с утра, а то я боюсь, что опоздаю на работу». А потом внезапно он начинал пропадать и игнорировать мои сообщения. Как я поняла позже, в эти моменты он мирился со своей девушкой. А я всегда была для него запасным вариантом.

Потом он вроде бы окончательно расстался с девушкой и начал ухаживать за моей подругой. Вскоре выяснилось, что и она была его запасным вариантом, и он в итоге снова сошелся со своей бывшей девушкой. Ситуация была ужасно неприятной, и мы решили коллективно прекратить с ним взаимодействовать.



Иллюстрации: Анастасия Мироведникова / «Насилию.нет»

Договор о том, что мы с ним не общаемся, первой нарушила я. Я тогда поехала в другой город, и мне не хватало денег на обратный билет. Он был единственным, у кого можно было занять, потому что все мои друзья были на тот момент студентами. Он согласился одолжить мне денег, и мы снова начали общаться. Я сделала вид, что той ситуации с моей подругой не было, убеждая себя: «Ну с кем ни бывает. Человек просто запутался».

После того, как я вернула ему деньги, мы решили встретиться погулять снова. Гуляли мы до позднего вечера, и, так как я была студенткой и деньги на такси мне тратить не хотелось, я осталась у него на ночь в общежитии. Так все и закрутилось. Мы поняли, что между нами возникла симпатия, но он должен был уезжать к родственникам в другой город, и формально встречаться мы начали, только когда он вернулся.

Чем именно он меня привлек тогда, я сейчас уже не скажу. Помню, что у него было мало друзей и он не открывался мне всем. Меня эта его недоступность почему-то очень манила. Я думала: «Уж я-то растоплю его душу». Спустя время, проработав этот эпизод с психологом, я поняла, что дело было в моих отношениях с родителями. Они у меня прекрасные, но любовь проявляли не всегда таким образом, которым мне хотелось, и мне казалось, что их любовь мне нужно заслужить: мол, нужно сначала пройти через боль и страдания, чтобы в итоге выиграть приз в виде любви.

Комментарий специалистки +

В общем-то, первые тревожные звоночки в наших отношениях можно было заметить уже тогда, но я не хотела их видеть. Например, перед тем, как мы начали встречаться, его бывшая девушка — моя однокурсница — предупредила меня, что в их отношениях он ее контролировал и психологически на нее давил. Я тогда подумала: это у них просто отношения не сложились. У нас все будет иначе.

Комментарий специалистки +

Другим звоночком могла стать ситуация, когда мы только начали встречаться и он рассказал мне, что, когда он ехал в автобусе из соседнего города, к нему подошла девушка и дала свой номер, написанный на купюре. Он бросил мне тогда очень неприятную фразу: мол, я мог бы ей позвонить, но выбрал-то я тебя. Когда я потом начала анализировать наши отношения, поняла, что таких эпизодов было очень много. Он постоянно мне пытался таким образом продемонстрировать свою значимость.

Почему я не обращала внимания на все тревожные звоночки, я не знаю. Думаю, дело было в том, что для меня это были первые настолько серьезные отношения: мы практически жили вместе. Через две недели после того, как мы начали встречаться, он признался мне в любви. Для меня все это было очень возвышенно и необычно.

Иллюстрации: Анастасия Мироведникова / «Насилию.нет»

Периодически он делал какие-то романтические жесты, что для меня тогда тоже было чем-то невероятным. Дело в том, что у меня тогда была заниженная самооценка. Как-то раз я, увидев себя в купальнике в зеркало, плакала полчаса, а он при этом говорил, что я на самом деле очень красивая, интересная и замечательная. Я, конечно, сразу же расцвела. Однажды он принес мне большой цветок со словами: «Вот это тебе, просто потому что я о тебе вспомнил». Я была очень тронута.

«Я не хотела близости, но чувствовала, что должна извиниться перед ним таким образом»

А потом мы стали постоянно ссориться. Сложно сказать, с чего начались первые конфликты, но я хорошо помню, как после десяти дней отношений, он закатил скандал из-за того, что я все еще носила кольцо, которое мне подарил бывший парень. Незадолго до ссоры он подарил мне серебряную цепочку и серьги. Я очень обрадовалась: мол, как здорово, что он запомнил, что я люблю именно серебряные украшения. А вечером он начал мне выговаривать, что купил мне цепочку и серьги вообще-то для того, чтобы я перестала носить кольцо, которое мне подарил бывший парень. Я психанула и выкинула кольцо на улицу. Думала, что конфликт на этом закончится, но он еще долго не мог остановиться.

Его вообще почему-то очень раздражал тот факт, что у меня были отношения до него. Он мог, например, целый день ходить злым, только потому что случайно столкнулся на улице с моим бывшим — они жили в одном районе и знали друг друга в лицо.

С другим моим бывшим парнем он запретил мне общаться, хотя мы прекрасно расстались и поддерживали исключительно дружеские отношения. Как-то раз мы столкнулись с ним и его девушкой на улице и стояли болтали. Так мой парень устроил мне потом истерику: «Нет, пожалуйста. Я не хочу, чтобы ты общалась с человеком, с которым ты когда-то спала».

Самое ужасное произошло ночью. Мы остались в тот день у моих родителей, потому что у него в общежитии сломалась дверь. Секс, который у нас в ту ночь случился, я помню до сих пор. Мне вообще тогда не хотелось никакой близости: родители за стенкой и настроение не то. Но ему нужно было заняться сексом прямо сейчас, чтобы доказать, что мое тело принадлежит только ему. Я чувствовала, что была виновата в том, что мы поссорились, что снова его довела, и согласилась на близость. Мне казалось, что я должна извиниться перед ним таким образом.

Но ни мои извинения в виде секса, ни мои попытки уладить скандалы не помогали. Ругались мы постоянно. Был период, когда я даже считала, сколько дней мы не ссоримся. Если нам удавалось продержаться без конфликтов неделю, я радовалась. Ссоры начинались постоянно на пустом месте. Угадать, что именно его заденет в этот раз, было практически невозможно.

Был, например, эпизод, когда мы поссорились из-за того, какой мультик я выбрала для просмотра. Дело в том, что на тот момент прошло два года, как у него умер отец. Он эту травму, судя по всему, еще не пережил. И вот я включила мультик, а там по сюжету у мальчика умирает старший брат. Грустный момент — я уже привязалась к герою и начинаю плакать. Тут мой парень встает и уходит куда-то. Проходит полчаса-час, он не возвращается. Я пишу ему: «Ты где?» Он отвечает, что вышел со своим другом покурить — тот тоже в общежитии жил. Я говорю: «Ну ладно. Возвращайся». Вот он приходит обратно и начинается очередной скандал: «Почему ты мне включаешь мультик про смерть и плачешь над ерундой, когда у меня проблемы в разы серьезнее?!»

Больше всего его триггерило, что у меня был секс до него и что я любила выпивать на вечеринках. У меня было всего два половых партнера, но его это очень сильно волновало. Однажды он спросил у меня, был ли у меня оральный секс. Я честно ответила, что был. А у него началась истерика: «Я от тебя другого ответа ожидал!» Такая же ситуация произошла, когда я начала принимать гормональные таблетки и он спросил меня, был ли у меня секс с проникновением без презерватива раньше. Жизнь меня ничему не научила, и я снова честно ответила, что был. Оказалось, что он снова ожидал другого ответа. В конце концов, он мне высказал: «Ты прекрасная девушка, но никому не говори о своем прошлом. Только тогда ты найдешь счастье».

Иллюстрации: Анастасия Мироведникова / «Насилию.нет»

Алкоголь стал для него триггером после того, как однажды, когда мы сидели с его друзьями, я выпила два бутылки пива и почувствовала, что у меня кружится голова и я теряю контроль. Я попросила его поехать домой. Он ответил: «Да, конечно, без проблем». А как только мы вышли на улицу, начал орать на меня, мол, я напилась и позорю его перед друзьями.

Второй раз аналогичная ситуация произошла, когда я приехала к нему после дня рождения подруги. За весь вечер я выпила два бокала вина и чувствовала себя отлично. Он же с порога начал мне выговаривать: «Вот ты снова напилась, у тебя заплетается язык, от тебя пахнет». Я ему пыталась доказать, что выпила совсем немного, но ощущения от того разговора остались ужасные. У меня таких проблем никогда даже с родителями не было: им было важно только, пришла ли я домой пьяная или выпила немного и веду себя хорошо. В этих отношениях же мне постоянно приходилось оправдываться за то, сколько именно я выпила.

Количество выпитого алкоголя не единственное, за что мне приходилось постоянно оправдываться. Мои друзья не всегда звали моего парня гулять с нами по самым разным причинам. Как-то раз мой друг не позвал его к себе на день рождения. Для меня в этом не было ничего страшного: мы просто собирались очень узким кругом людей. Я сходила на праздник, вернулась домой, рассказала парню, как я провела время, а он мне в ответ: «Мои друзья позвали нас с тобой на яхту, но я думаю, что не буду тебя брать, потому что ты меня с собой к другу не взяла». В итоге он действительно поехал кататься на яхте один. Меня это тогда совершенно не задело: я и без него хорошо провела выходные. Меня смутила именно вот эта детская его позиция «а у меня больше/лучше, я тебе это не дам».

Комментарий специалистки +

«Когда мы расстались, я на день точно как будто выпала из реальности»

Так мы провстречались примерно год. Когда мы расстались, я на день точно как будто выпала из реальности. Я не знала, как жить дальше, потому что мне казалось, что мой мир разрушился. Я умоляла его вернуться. Помню, когда мы расставались, я стояла на балконе и говорила ему, что хочу спрыгнуть вниз, — я жила на 12-м этаже. Он меня успокаивал, говорил, что все будет хорошо, но все-таки со мной в тот день расстался. Через день я пришла в гости к родителям, выговорилась, и меня как-то отпустило.

Через какое-то время мы сошлись снова. Как это произошло, я уже не помню, но он извинялся, говорил, что хочет работать над отношениями. Сначала все было хорошо: мы постоянно обнимались, что-то смотрели вместе, а потом одно мое неверное движение — и он снова закатывает мне скандал.

Например, его очень напрягало, что у меня были друзья, что я с ними встречалась и мы проводили время вместе. Как только я куда-то уезжала, ему тут же становилось тяжело и грустно. Однажды я опаздывала на день рождения к подруге и написала ему об этом. Он сказал мне в ответ, что ему грустно и он сейчас на кафедре. От того места, где подруга отмечала день рождения, до кафедры можно было добраться примерно за семь минут на машине. Я не уловила намек, не поняла, что он хотел, чтобы я пришла к нему, а вечером выяснила, что он на меня из-за этого обижен. В его картине мира тот факт, что я не предложила ему встретиться, а решила все-таки пойти на день рождения к подруге, означал, что мне нет дела до его эмоций.

Комментарий специалистки +

Так прошел еще год. Окончательно мы расстались после очередной ссоры. Я приготовила ему в тот вечер еду, ужасно устала, мы лежали в обнимку, и мне хотелось услышать от него что-то приятное. Я говорю: «Слушай, скажи, что ты меня любишь», а у него начинается истерика: мол, почему я вообще должен тебе что-то говорить, я от тебя не чувствую никакой нежности. У меня шок был: мне казалось, что в отношениях нормально говорить друг другу о любви. В тот вечер я собрала вещи и ушла. Больше мы с ним никогда не виделись.

Первое время после расставания у меня была эйфория. Я радовалась, что наконец-то могу ходить с друзьями в бар и никто не контролирует, сколько я там выпила, что мне не нужно отчитываться перед парнем каждые полчаса, если мы не вместе, и не нужно дергаться от уведомлений на телефоне. Месяца три я провела в таком состоянии.

А потом эйфория начала проходить, уступив место пустоте. Не было ни боли, ни радости. Я ощущала только невероятную пустоту внутри и не хотела ничем вообще заниматься: приходила домой и лежала по несколько часов, иногда не могла даже сходить в душ или почистить зубы.

Тогда я впервые обратилась к психологу. Денег у меня не было, поэтому я пошла к бесплатному психологу в университете. Она мне посоветовала написать письмо бывшему и сжечь его. Я так и сделала. Мне вроде бы стало легче, и я решила, что дальше справлюсь сама. Я тогда была еще во власти стереотипа, что к психологу ходят только психи, а я могу самостоятельно свои проблемы решить.

Выбраться из того апатичного состояния мне помог спорт. Я перестала употреблять алкоголь и начала ходить в спортзал. Сначала занималась, потому что хотелось физически как-то выплеснуть негативные эмоции, которые внутри меня скопились. Я чувствовала ярость во время тренировок и ощущала, как после них мне становилось постепенно легче.

Мужчин я пыталась избегать. Полтора года у меня не было никаких отношений. Мне было сложно даже представить, что у меня когда-то будет партнер. Однажды я расплакалась, когда подумала, что нужно будет снова заниматься с кем-то сексом.

Больше всего я боялась любого проявления контроля со стороны мужчин. Бывало, мне нравился кто-то и как только он присылал мне какое-то милое сообщение или желал спокойной ночи перед сном, я тут же убегала.

Потом появились деньги, я начала работать с психологом, и эти страхи стали постепенно уходить. Началось все с того, что спустя полтора года после расставания я впервые поцеловалась с понравившимся мне парнем. Тогда я поняла, что начала восстанавливаться.

Потом несколько раз я даже вступала в отношения. Ничего плохого в них не было, просто это были не те отношения, которых я хотела. И вот недавно я начала встречаться с молодым человеком, который абсолютно соответствует моим ожиданиям. О перенесенном опыте эмоционального насилия в отношениях я ему рассказала. Он мне очень сочувствует и удивляется, что мой бывший вел себя со мной таким образом. Первое время было очень страшно: мол, как же так, не могут же отношения быть такими хорошими. Где же боль, страдания?

Комментарий специалистки +

Со временем мы с психологом разобрались с этими установками. Я поняла, что благодаря терапии я стала более реалистично смотреть на отношения, научилась уважать себя и слышать своего партнера. Кажется, именно сейчас длительная работа над собой наконец-то дает плоды.

Историю записала Карина Меркурьева

Эта история вышла благодаря пожертвованиям наших сторонниц и сторонников

Каждый месяц мы берем интервью у людей, которые рассказывают честные истории о пережитом насилии. Это опыт людей разного возраста, образования и профессий, из всех уголков России. Они делятся с нами своими историями, чтобы тысячи людей могли увидеть, какие формы принимает насилие, и заметить его черты в жизни своих близких и знакомых. Они могут нуждаться в вашей помощи.

«Насилию.нет» существует только благодаря поддержке наших сторонниц и сторонников. Регулярные пожертвования позволяют нам планировать работу и быть уверенными, что в следующем месяце мы точно сможем помогать людям.

Подпишитесь на пожертвование в поддержку «Насилию.нет». Любой вклад — 50/100/500 рублей — позволяет нам работать дальше.

Поддержать Центр

← Обратно к другим историям

Тесты: есть ли в ваших отношениях насилие?

Что делать, если вы столкнулись с домашним насилием?

Группы поддержки

Карта центров помощи